

Sopa de Calabaza "Jack O Lantern"

Sirve: 24o48 Porciones

24 Porciones

48 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza
Cebollas, picadas		2 tza		4 tza
Calabacín pelada y en cubos		4		8
Calabaza, puré en lata		3 tza		6 tza
Caldo de pollo o vegetal, enlatado		4 tza		8 tza
Tomillo, molido		1 cdta		2 cdta
Yogur, descremado, simple		1 tza		2 tza

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	64	
Grasa total	3 g	
Proteinas	3 g	
Carbohidrato	7 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	344 mg	

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue las cebollas y cocínelas hasta que estén translúcidas.
2. Agregue el calabacín, caldo, puré y tomillo. Ponga a hervir, reduzca el fuego y cocínelo a fuego lento (por aproximadamente de 30 a 45 minutos).
3. Mezcle el puré en pequeñas porciones.
4. Vierta ½ taza en tazones de servir.
5. Cúbralo con una cucharada de yogur.

Notas

Recomendación para servir:

Esta sopa puede hacerse antes y congelarla, luego descongelarla para servirla con sándwiches en días ocupados.